

COMMENT NOURRIR MON ENFANT DE 6 MOIS À 3 ANS ?

À partir de 6 mois, vous allez commencer progressivement à diversifier l'alimentation de votre enfant, c'est-à-dire à lui donner d'autres aliments que du lait. Petit à petit, il va passer à une alimentation variée, proche de la vôtre, sauf en ce qui concerne ses apports en lait, qui restent spécifiques. Comment introduire ces aliments ? À quel rythme ? Suivez le guide...

Ce que l'on appelle la diversification se déroule globalement en deux grandes périodes :

- ➔ Le début de la diversification, qui correspond à l'introduction progressive d'autres aliments que le lait : à partir de 6 mois dans l'idéal, en tout cas jamais avant 4 mois.
- ➔ La phase d'apprentissage de l'alimentation des « grands », qui commence vers 8-12 mois et se poursuivra tout au long de l'enfance.



Le début de la diversification

**À PARTIR DE 6 MOIS DANS L'IDÉAL,
EN TOUT CAS JAMAIS AVANT 4 MOIS...**

Jusqu'à 6 mois, l'allaitement exclusif au lait maternel, ou au « lait » infantile, couvre tous les besoins alimentaires de votre bébé. Autrefois, la diversification alimentaire des bébés se faisait plus tôt, vers 4 mois voire avant. Mais, aujourd'hui, il est fortement recommandé de ne pas la commencer avant 6 mois.

POURQUOI À CET ÂGE ?

- ➔ Après 6 mois, le lait maternel ou le « lait » infantile ne suffit plus à couvrir tous les besoins de l'enfant. Il faut commencer à diversifier son alimentation.
- ➔ À 6 mois, votre bébé commence à savoir mastiquer des aliments un peu plus solides et il peut mieux les déglutir.
- ➔ Ses capacités digestives sont plus développées.
- ➔ On s'est rendu compte que la diversification avant 4 mois pouvait entraîner des allergies alimentaires chez tous les enfants, notamment ceux nés dans une famille prédisposée.

*Lisez aussi Comment prévenir les risques
d'allergie alimentaire ?, p. 36*

À partir de 6 mois (début du 7^e mois), votre enfant est heureux de découvrir de nouvelles saveurs.



**4 mois
=
4 mois révolus**

— — — — —
Lorsqu'on parle de
nombre de mois, on parle
en mois révolus. Ainsi :
4 mois = 4 mois révolus,
c'est-à-dire jusqu'au
début du 5^e mois.

6 mois = 6 mois révolus,
c'est-à-dire jusqu'au
début du 7^e mois.



COMMENT RÉUSSIR CETTE PHASE DE DIVERSIFICATION ?

Il n'existe pas une seule façon ! Tout dépend de votre bébé, mais aussi de vos choix. Voici des pistes pour que tout se déroule bien...

Chacun son rythme !

Tous les bébés sont différents. Certains sont contents de découvrir de nouveaux aliments. D'autres sont moins ravis, et la diversification prend un peu plus de temps. Pas de panique : vous pouvez continuer à lui donner du lait pour assurer ses apports alimentaires. Il n'est pas à quelques jours près !

Ne le forcez pas...

Respectez ses goûts et ses préférences. C'est la meilleure manière de ne pas créer de dégoût ou d'opposition systématique au moment des repas. Il refuse un aliment ? N'insistez pas et proposez-le lui à nouveau quelques jours plus tard. Tenez compte de son humeur... et de la vôtre !

Du liquide au solide...

Ce n'est pas toujours facile de passer du liquide au solide, car les bébés n'aiment pas toujours changer leurs petites habitudes. À vous d'être patiente, en l'habituant progressivement à différentes textures...

Un changement à la fois

N'introduisez qu'un changement à la fois : un nouveau goût, une nouvelle forme (solide ou liquide), biberon ou cuillère. Pas de carotte à la petite cuillère si les carottes et la cuillère sont inconnues de votre bébé...

DIVERSIFICATION MODE D'EMPLOI

Le lait, toujours le lait

Le lait doit rester la base de l'alimentation de votre enfant. Donnez-lui au moins 500 ml de lait (le vôtre ou un « lait » infantile 1^{er} âge) par jour. Très progressivement, supprimez une partie d'une tétée ou d'un biberon, puis une tétée ou un biberon entier. Attendez encore une voire deux semaines pour supprimer, toujours progressivement, une deuxième tétée ou un biberon.

Vous arriverez ainsi, vers 8 mois, à donner à votre bébé quatre repas par jour, dont deux repas diversifiés (et pas plus) et deux tétées ou deux biberons de lait.

Lorsque votre bébé a un repas diversifié complet, vous pouvez passer à un « lait » 2^e âge (ou continuer à l'allaiter).

Moins de repas mais des quantités plus importantes à chaque repas

Votre enfant, petit à petit ou du jour au lendemain, refusera un de ses biberons ou une tétée. Il passe assez tôt, spontanément, de 6 à 5 « prises alimentaires » par jour, puis, pendant cette première période de diversification, de 5 à 4 « prises alimentaires » quotidiennes. Selon l'appétit de votre enfant, il faut donc maintenir des apports alimentaires suffisants, en augmentant les quantités.

Des produits laitiers équivalents

Vous pouvez donner de temps en temps, à la place d'une tétée ou d'un biberon, du yaourt ou du fromage blanc, si votre bébé les apprécie. Utilisez de préférence jusqu'à 18 mois des laitages « destinés aux enfants en bas âge ». Leur qualité nutritionnelle est plus adaptée aux besoins de votre enfant que celle des laitages classiques.





Les petits pots pour bébés

Ils sont soumis à la réglementation des « aliments destinés aux nourrissons et enfants en bas âge » ; ils répondent à des normes très strictes de fabrication, d'hygiène et de composition. La réglementation, ayant pour principe qu'« en matière de contaminants, les aliments adaptés à l'enfant doivent présenter des garanties supérieures à celles qu'offrent les aliments de consommation courante correspondants », impose notamment des taux minimaux de pesticides et de nitrates.

COMMENT INTRODUIRE LES LÉGUMES ?

Que choisir ?

Des légumes bien tolérés par l'estomac de votre bébé : les haricots verts, les épinards, les courgettes sans pépins et sans peau, des blancs de poireaux, les carottes.

À éviter à cet âge

Les légumes riches en fibres, comme la partie verte des poireaux, les salsifis... plus difficiles à digérer.

Quelle préparation ?

La cuisson se fait à l'eau ou à la vapeur, sans ajout de sel. Les légumes doivent être mixés.

Quand et comment lui donner ?

Ils peuvent être introduits au repas de midi, en complément du lait. Donnez-les soit au biberon, soit à la petite cuillère. Si vous optez pour le biberon, voici la marche à suivre :

- ➔ Faites une soupe de légumes, non moulinée.
- ➔ Remplacez l'eau de l'un des biberons (le plus souvent celui de midi) par le bouillon de légumes : 210 g de bouillon + sept mesures de lait, ou introduisez directement un peu de légumes mixés dans le lait.
- ➔ Les jours suivants, augmentez les doses de légumes et diminuez légèrement la quantité de lait.
- ➔ Au bout de deux semaines, vous proposerez à votre bébé un biberon de soupe épaisse : 150 ml d'eau ou de bouillon, 5 mesures de lait + 130 g de légumes (purée maison ou petit pot ou purée surgelée sans adjonction de sel).
- ➔ Pensez à utiliser une tétine 2^e âge, à fente élargie.

COMMENT INTRODUIRE LA VIANDE, LE POISSON ET LES ŒUFS ?

La viande et le poisson sont une source de fer privilégiée pour votre enfant, dont les besoins sont importants à cet âge.

Que choisir ?

- Toutes les viandes, dont le jambon cuit sans couenne, en limitant les abats et la charcuterie.
- Tous les poissons : gras, maigres, frais ou surgelés, mais pas les poissons panés. Pensez à les varier.

Quelle préparation ?

Les œufs doivent être consommés durs.
Au début, mixez ou écrasez très finement tous ces aliments.
Vous pouvez aussi alterner avec des petits pots.

Quelle quantité ?

La quantité sera augmentée progressivement au fur et à mesure que votre enfant grandit. Un élément du groupe viande/poisson/œuf par jour suffit.

Pour vous faire une idée

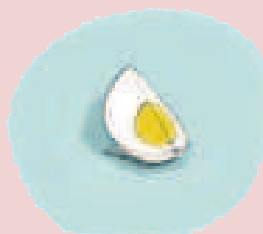
Un petit pot de 100 g
de légumes-viande
ou légumes-poisson
apporte 10-15 g
de viande ou de poisson.



Bon à savoir



ou



Quantité de 6 à 8 mois : 10 g par jour, soit l'équivalent
de 2 cuillères à café de viande ou de poisson ou 1/4 d'œuf dur.



COMMENT INTRODUIRE LES BOISSONS ?

L'eau

C'est la seule boisson nécessaire quand votre enfant a soif. Utilisez la même eau que pour préparer son biberon.

Les jus de fruits

Autrefois, on donnait du jus de fruits très tôt aux bébés nourris au biberon car les « laits » pour nourrissons n'étaient pas enrichis en vitamines et minéraux comme aujourd'hui. Aujourd'hui, c'est inutile avant 6 mois (et tout à fait déconseillé avant 4 mois), et même après 6 mois, ils ne sont pas indispensables.

COMMENT INTRODUIRE LES FRUITS ?



À midi, ou en complément du biberon ou de la tétée de l'après-midi, vous pouvez préparer une compote maison en utilisant des fruits bien mûrs, crus ou cuits, et mixés, sans ajouter de sucre. Vous pouvez aussi utiliser un petit pot. Puis, assez vite, vous pourrez proposer à votre bébé des fruits crus ou cuits écrasés, toujours sans ajouter de sucre (poire, fraise, pêche, banane, etc.)

COMMENT INTRODUIRE LES FÉCULENTS ?

Les farines infantiles

Il n'est plus recommandé aujourd'hui de donner des farines infantiles à un bébé avant 6 mois, comme cela pouvait se faire notamment dans le biberon du soir pour qu'il dorme

plus longtemps. Ajoutées en trop grande quantité dans le biberon, elles peuvent en effet déséquilibrer les apports nutritifs.

Mais si votre enfant est un « petit mangeur », vous pouvez éventuellement commencer à lui en proposer (mélangées à un laitage ou une soupe de légumes), en petites quantités, à partir de 6 mois (et jamais avant 4 mois), lorsqu'il accepte un repas diversifié. Elles fournissent en effet de l'énergie sous peu de volume. Si vous souhaitez en donner entre 4 et 6 mois, utilisez des farines 1^{er} âge sans gluten.



Pâtes, pommes de terre...

Dès 6 mois, les pommes de terre cuites à la vapeur peuvent être moulinées et mélangées à la soupe de légumes. Elles en adoucissent le goût.

Les pâtes, le pain, la semoule de blé et les biscuits en quantité modérée, ne seront pas proposés avant 7 mois révolus.

COMMENT INTRODUIRE

LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES ?

Quand ?

Jamais avant 6 mois.

Que choisir ?

- ➔ Plutôt des matières grasses végétales : huile de colza, d'olive, de tournesol...
- ➔ Une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre à chaque repas.
- ➔ Éviter les fritures.

2 EXEMPLES DE MENUS À PARTIR DE 6 MOIS

LE MATIN

- **Lait maternel ou un biberon** de 240 ml (8 mesures) de lait 2^e âge ou 250 ml de lait 2^e âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.

Apport lacté

- **Lait maternel ou un biberon** de 240 ml (8 mesures) de lait 2^e âge ou 250 ml de lait 2^e âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.

À MIDI

- **Purée de légumes** « maison » (sans adjonction de sel) + une noisette de beurre (au biberon ou à la cuillère).
- **Viande ou poisson mixé** : 10 g/j (2 cuillères à café) ou 1/4 d'œuf dur (jaune et blanc).
- **Un fruit cuit** (compote maison ou petit pot) (il n'y a aucune obligation de terminer le pot).

**Repas mixé à la cuillère
(ou biberon
si l'enfant préfère) :**
légumes
+
viande
+
dessert

- **Un « petit pot » de légumes-viande ou légume-poisson** (sans aucune obligation de terminer le pot).
- **Un laitage** : yaourt, fromage blanc... (de préférence laitages « destinés aux enfants en bas âge » car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines).

À 16 HEURES

- **Un laitage** : yaourt, fromage blanc...
- **Une compote** (maison ou petit pot) dans le biberon ou à la cuillère.

Apport lacté
+
+/- produit céréalier
+
fruit

- **Lait maternel ou un biberon** de 240 ml (8 mesures) de lait 2^e âge ou 250 ml de lait 2^e âge liquide, avec, éventuellement, 1 cuillère à soupe de « farines infantiles ».
- **Un fruit** : cru (banane mixée) à la cuillère.

LE SOIR

- **Lait maternel ou un biberon** de 240 ml (8 mesures) de lait 2^e âge ou 250 ml de lait 2^e âge liquide.
- **+/- une compote.**

Apport lacté
+
fruit et/ou légumes

- **Un biberon de soupe** (+ 1 cuillère à café d'huile).
- **Un laitage** : yaourt, fromage blanc...

La deuxième phase de diversification de 8/12 mois à 3 ans

Votre enfant a maintenant une alimentation variée, qui va se rapprocher petit à petit de la vôtre, mais dans des quantités adaptées à son âge. Mais il a encore des besoins spécifiques et des capacités physiologiques limitées, et ne mangera pas comme les grands avant l'âge de 3 ans.

QUELS ALIMENTS CHOISIR ?

Du lait

Toujours au moins 500 ml de « lait » 2^e âge, par jour jusqu'à 1 an (voire au-delà). Après 1 an, ne dépassez pas 800 ml de lait (et autres produits laitiers) : consommer trop de protéines n'est pas souhaitable.

Les produits laitiers (yaourts, fromage blanc...), donnés de temps en temps, peuvent être pris dans l'évaluation des apports de lait quotidien. Utilisez de préférence des laitages « destinés aux enfants en bas âge » jusqu'à 18 mois : ils sont enrichis en fer, vitamines et acides gras essentiels. Vous pouvez aussi commencer à donner un peu de fromage.

Des aliments de chaque groupe

➔ À partir de 8-12 mois, chaque jour :

- des fruits et des légumes
- des produits céréaliers : riz, pâtes, pain, blé, semoule...

➔ De 8 à 12 mois, une portion d'environ 20 g de viande, ou de poisson ou 1/2 œuf (20 g = 4 cuillères à café)



Décodez son attitude...

Votre enfant ne mange pas que pour se nourrir. Parfois, il demande à manger pour que vous vous occupiez de lui, ou parce qu'il a envie d'un câlin. Quand il refuse, c'est la même chose : ce n'est pas toujours parce qu'il n'aime pas mais parce qu'il a envie de s'opposer. Décoder ses demandes et ses refus demande du temps et de l'attention.

Pour le plaisir

• **Assaisonnez les aliments avec des aromates et des herbes pour leur donner du goût et égayer les papilles de votre enfant. Manger est un des plaisirs de la vie !**

• **Privilégiez si possible le « fait maison ». Mais sachez que les petits pots industriels présentent toutes les qualités nutritionnelles et de sécurité.**

- ➔ **Après 1 an**, la portion sera d'environ 30 g (= 6 cuillères à café).
- ➔ Un peu de matières grasses, en privilégiant celles d'origine végétale.
- ➔ Les légumes secs (lentilles, haricots...) en purée : pas avant 15-18 mois.

À limiter

- ➔ Sucre, miel et chocolat : le moins possible.
- ➔ Les aliments riches en graisse.

À éviter

- ➔ Les fritures.



Le bon réflexe

Limitez nettement la quantité de sel lorsque vous cuisinez et ne resalez pas les petits pots. Ils sont contrôlés et assez salés pour votre enfant.



QUELLE QUANTITÉ LUI DONNER ?

Faites-lui confiance et laissez-le faire sur les quantités. Dès ses premiers mois, il sait manger exactement à sa faim. Un enfant se régule généralement non seulement sur un repas, mais sur la journée : quand il mange trop à un repas, il mange moins au suivant. Ce que ne sait pas toujours faire un adulte...

COMBIEN DE FOIS PAR JOUR ?

De 6-8 mois jusqu'à la fin de l'adolescence, le rythme recommandé est : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

Ce rythme est une bonne habitude à transmettre très tôt, en évitant de donner des aliments à votre enfant en dehors des repas, même s'il a peu mangé lors d'un repas.

QUELLES BOISSONS ?

Avec la diversification, votre enfant a besoin de boire beaucoup plus, parce que les nouveaux aliments introduits contiennent moins d'eau que le lait. Que lui donner ?

➔ La seule boisson recommandée est l'eau pure : de l'eau faiblement minéralisée, au robinet (si votre mairie confirme qu'elle est bonne) ou en bouteille.

➔ S'il la refuse, c'est qu'il n'a pas soif.

➔ Les jus de fruits ne sont pas indispensables.

➔ Évitez de lui donner des sodas (même « light »), des sirops, qui apportent beaucoup de sucre. Votre enfant risque de s'habituer à en boire, car le goût sucré flatte son palais, et refuser de prendre de l'eau ensuite.

À la découverte des goûts

- Avant 2 ans, l'enfant est curieux de nouvelles saveurs et les accepte facilement. Profitez-en pour lui faire découvrir toute une palette de goûts différents, introduire de nouveaux légumes. Après 2 ans, il devient plus difficile... Armez-vous de patience !
- Tenez compte de ses goûts, sans le forcer à avaler un aliment qui lui déplaît ou à finir son assiette.



Bon à savoir

Ne donnez pas des tisanes ou des boissons à base d'extraits naturels de plantes (camomille, tilleul, fleur d'oranger...) sans l'avis de votre médecin. Sachez que certaines sont très sucrées (jusqu'à 5 g pour 100 ml) et habituent votre enfant à ce goût. Elles peuvent ainsi favoriser les caries et le surpoids.

2 EXEMPLES DE MENUS 8 – 12 MOIS

LE MATIN

- **Lait maternel ou un biberon** de 240 ml (8 mesures) de lait 2^e âge ou 250 ml de lait 2^e âge liquide. Cette ration peut être adaptée selon l'appétit de l'enfant.

Apport lacté

- **Lait maternel ou un biberon** de 240 ml (8 mesures) de lait 2^e âge ou 250 ml de lait 2^e âge liquide.

À MIDI

- **Purée de légumes** « maison » (sans adjonction de sel) + 1 cc huile ou noisette de beurre (au biberon ou à la cuillère).

- **Viande ou poisson mixé** : 20 g/j (4 cuillères à café) ou 1/3 d'**œuf dur** (jaune et blanc) selon la taille.

- **Un fruit cuit** en petit pot (aucune obligation de terminer le pot).

Repas mixé à la cuillère (ou biberon si l'enfant préfère) :

légumes
+
viande
+
dessert

- Un « petit pot » de légumes-viande ou légume-poisson (sans aucune obligation de terminer le pot).

- **Un fruit cuit** : compote maison.

La texture lisse, mixée, hachée, ou en morceaux est à adapter à la maturité et au désir de l'enfant. Il est nécessaire de respecter ses goûts et son appétit.

À 16 HEURES

- **Un laitage** : yaourt, fromage blanc... [de préférence laitages « destinés aux enfants en bas âge » car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines].

- **Fruit cuit, mixé**; texture homogène, lisse ou compote (maison ou petit pot).

Apport lacté
+
+/-produit céréalier
+
fruits

- **Lait maternel ou un biberon** de 240 ml (8 mesures) de lait 2^e âge ou 250 ml de lait 2^e âge liquide. avec, éventuellement, 1 cuillère à soupe de « farines infantiles ».

- **Une croûte de pain.**

- **Un fruit** : cru très mûr.

LE SOIR

- **Lait maternel ou un biberon** de 150 ml de lait (5 mesures).

- **Des légumes** à la cuillère avec éventuellement un peu de **fromage râpé**.

Apport lacté
+
fruits et/ou légumes

- **Un biberon** de 250 ml de soupe.

- **Un laitage** : yaourt, fromage blanc...

Si vous souhaitez donner de la viande ou du poisson ou de l'œuf à votre enfant midi et soir, donnez-lui alors une demi-portion à chaque fois (2 cc à midi, 2 cc le soir). **cc = cuillère à café**

2 EXEMPLES DE MENUS APRÈS 1 AN

LE MATIN

- 250 ml de « lait » 2^e âge ou de croissance au biberon.
- Une tartine de pain {+/- beurre et confiture}.
- Un fruit.

Apport lacté
+
produit céréalier
+
fruit

- 250 ml de « lait » 2^e âge ou de croissance avec éventuellement de la poudre chocolatée au bol.
- Des céréales peu sucrées.
- Jus d'un fruit pressé ou un 1/2 verre de jus sans sucre ajouté.

Selon le goût de l'enfant, il est possible de garder 1 ou 2 biberons de lait par jour ou de les remplacer par des repas à la cuillère.
Une quantité quotidienne de 500 ml de lait est souhaitable. Il est préférable de ne pas dépasser 800 ml par jour de lait + équivalents pour limiter l'excès d'apport de protéines.

À MIDI

- Crudités.
- Pâtes.
- Environ 30 g de viande ou poisson (6 cuillères à café) ou 1/2 œuf.
- Beurre (1 noisette).
- Un fruit : lamelles ou morceaux, à croquer.

Légumes
+
produit céréalier
+
1 élément du groupe viande-poisson-œuf
+
matières grasses
+
dessert

- Légumes verts.
- Pain.
- 1/2 œuf.
- 1 cc d'huile (colza, olive, soja, tournesol...).
- Un laitage : yaourt, fromage blanc (préférer les laitages « destinés aux enfants en bas âge » car leur teneur en protéines est réduite, et ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines).

Le repas peut être mixé et donné à la cuillère (ou au biberon si l'enfant préfère).
La texture (lisse, mixée, hachée ou en morceaux) est à adapter à la maturité et au désir de l'enfant. Il est nécessaire de respecter ses goûts et son appétit.

À 16 HEURES

- 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon.
- Une compote.

Apport lacté
+
produit céréalier
et/ou fruit

- Une portion de fromage.
- Une tartine de pain.
- Un fruit.

LE SOIR

- Un biberon de 250 ml de soupe.
- Un laitage : yaourt, fromage blanc.
- Une compote.

Fruits et/ou légumes
+
Apport lacté
+/- produit céréalier

- Légumes verts.
- Riz.
- 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon.

Il mange mieux au biberon

- Donnez-lui sa soupe et même sa compote du goûter dans un biberon.
- Proposez-lui un nouvel aliment plutôt avant sa tétée ou son biberon habituel.

Petit mangeur ? Astuce...

- Vous pouvez ajouter une cuillère à café d'huile ou une noisette de beurre dans sa soupe de légumes, un peu de fromage râpé dans sa purée.

Il n'a rien mangé à un repas

- Ne cédez pas à la tentation de lui donner un gâteau s'il a faim un peu plus tard : il n'aurait plus faim au repas suivant. Avancez plutôt l'heure du repas !

Les questions que vous vous posez...

« Mon enfant est un petit mangeur... dois-je le forcer ? »

Il chipote, met des heures à finir son assiette. Et vous, vous vous inquiétez : est-ce que je m'y prends mal ? Est-ce que je ne mets pas sa santé en danger ?

Chaque enfant a ses goûts et son appétit

Tant que sa courbe de croissance est satisfaisante, pas d'inquiétude ! Si vous avez des doutes, parlez-en à votre médecin.

Ne le comparez pas aux autres

Seule sa courbe de croissance à lui compte ; si elle est satisfaisante, cela veut dire qu'il consomme tout ce dont il a besoin, même s'il mange moins que le fils de la voisine qui a un mois de moins.

Ne le forcez pas

Ne faites pas du repas un combat, vous risqueriez de transformer son appétit de moineau en refus de manger.

« Mon enfant réclame sans arrêt à manger... dois-je céder ? »

Mieux vaut que votre enfant ne mange qu'aux repas... Mais, lors de ces repas, il faut caler son appétit !

L'enfant qui mange bien fait plaisir : on pense que son appétit est signe de bonne santé. **Si sa courbe de croissance n'inquiète pas le médecin, il n'y a aucune raison de le limiter...** dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

- ➔ Laissez-le boire du lait et manger des fruits et légumes comme il le souhaite. Attention cependant à ne pas dépasser plus de 800 ml de lait (ou autres produits laitiers) par jour : consommer trop de protéines n'est pas souhaitable.
- ➔ Sa consommation de viande, poisson et œufs doit correspondre aux quantités recommandées selon son âge (voir page 29).
- ➔ Évitez de lui donner à manger en dehors des repas.
- ➔ Limitez sa consommation de gâteaux, de biscuits et de desserts lactés (flans, crèmes dessert, glaces, etc.).
- ➔ Inutile d'ajouter de la farine infantile dans ses biberons ou de lui donner régulièrement des jus de fruits.
- ➔ S'il a encore faim à la fin du repas, vous pouvez soit augmenter sa quantité de légumes, soit lui proposer un fruit en plus.

« Mon enfant mange chez sa nounou... »

Vous vous demandez ce que mange votre enfant pendant votre absence ? N'hésitez pas à en discuter avec les personnes qui le gardent, et à parler des habitudes alimentaires que vous souhaitez donner à votre enfant. C'est important qu'on respecte vos choix.

Si votre enfant est difficile

Laissez-le découvrir les aliments en morceaux avec ses doigts...

